



## **PENERAPAN ACUPRESSURE THERAPY DALAM MENURUNKAN TINGKAT DYSMNORHEA PADA REMAJA PUTRI**

**Fatma Jama\*, Azrida Mahmud, Yusrah Taqiyah**

Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Muslim Indonesia, Jl. Urip Sumoharjo No.km.5, Panaikang, Panakkukang,  
Makassar, Sulawesi Selatan 90231, Indonesia

\*[fatma.jama@umi.ac.id](mailto:fatma.jama@umi.ac.id)

### **ABSTRAK**

Dismenorea pada remaja putri merupakan suatu hal yang mengganggu rasa nyaman umumnya tidak berbahaya namun harus segera ditangani agar tidak mengganggu aktivitas sehari-hari. Acupressure dikenal sebagai salah satu metode terapi tradisional china untuk penyembuhan dismenore dengan menggunakan teknik memijat pada titik meridian bagian tubuh tertentu merupakan tindakan terapeutik yang bermanfaat meningkatkan kondisi fisik dan psikologis. Secara fisik baik digunakan untuk mengurangi rasa nyeri, sedangkan secara psikologis dapat merilekskan pikiran, menurunkan ketegangan dan kecemasan serta memberi ketenangan. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini berupa ceramah, diskusi dan demonstrasi Acupressure Therapy pada remaja putri. Sebelum dilakukan intervensi terlebih dahulu menilai tingkat pengetahuan dan keterampilan peserta dengan cara pre test dan post test. Hasil yang didapatkan setelah dilakukan edukasi dan demonstrasi pengetahuan dan keterampilan remaja putri tentang penerapan acupressure therapy meningkat.

Kata kunci: acupressure therapy; dysmenorea; remaja putri

### **APPLICATION OF ACUPRESSURE THERAPY IN REDUCING THE LEVEL OF DYSMNORHEA IN ADOLESCENT WOMEN**

#### **ABSTRACT**

*Dysmenorrhea in young women is something that disturbs their sense of comfort, generally it is not dangerous but must be treated immediately so that it does not interfere with daily activities. Acupressure is known as a traditional Chinese therapy method for curing dysmenorrhea by using massage techniques at meridian points in certain parts of the body, which is a therapeutic action that is useful for improving physical and psychological conditions. Physically, it is good for reducing pain, while psychologically it can relax the mind, reduce tension and anxiety and provide calm. The methods used in this activity are lectures, discussions and demonstrations of Acupressure Therapy for young women. Before the intervention is carried out, first assess the participant's level of knowledge and skills by means of a pre-test and post-test. The results obtained after education and demonstration of young women's knowledge and skills regarding the application of acupressure therapy increased.*

*Keywords: acupressure therapy; adolescent girls; dysmenorrhea*

### **PENDAHULUAN**

Menstruasi merupakan proses meluruhnya dinding rahim yang dikarenakan tidak terjadinya proses pemuatan sel telur yang telah matang (Setyowati, 2018). beberapa masalah menstruasi yang menjadi keluhan remaja meliputi siklus menstruasi yang tidak teratur, *dismenorea*, *Menoragia*, dan beberapa gejala lainnya. *Disminorea* merupakan masalah yang paling sering dikeluhkan oleh sekitar 60%-90% remaja (Natalia et al., 2020). *Dismenorea* dapat ditangani dengan terapi secara farmakologis dan non-farmakologis. Terapi farmakologis dilakukan dengan pemberian obat

analgetik, pemberian obat *nonsteroid antiprostaglandin* dan pemberian terapi hormonal. Sedangkan terapi non-farmakologis dilakukan dengan istirahat, akupresur dan terapi relaksasi nafas dalam (H. Wijayanti & Selviana, 2019).

Terapi akupresure merupakan teknik menekan titik-titik tertentu pada tubuh untuk menghilangkan gejala-gejala yang berhubungan dengan penyakit yang sedang dialami. Terapi akupresure mampu menurunkan nyeri haid dengan meningkatkan produksi *hormon endorfin* di otak (Kristina et al., 2021). Efek penekanan pada titik-titik ini dapat merangsang sistem endokrin untuk meningkatkan kadar *endorfin* dalam darah yang dibutuhkan oleh tubuh untuk mengurangi atau menurunkan sensasi nyeri (Adimayanti et al., 2021). Pada penelitian yang dilakukan oleh Arini Purnama Sari & Arifah Usman (2021) telah membuktikan pada penelitiannya bahwa terapi akupresur efektif digunakan untuk menurunkan tingkat nyeri *dismenorea* pada siswi di SMA Nasional, dimana terdapat perbedaan rata-rata intensitas *dismenorea* sebelum dan setelah diberikan terapi akupresur yaitu 0,83 dengan  $p=0,000$  (Sari & Usman, 2021). Selain pemberian terapi akupresur, *dismenorea* juga dapat diatasi dengan pemberian terapi relaksasi nafas dalam. Teknik relaksasi nafas dalam merupakan teknik yang dilakukan dengan cara bernafas dengan perlahan hingga perut akan terangkat secara perlahan dan dada akan mengembang penuh. Relaksasi nafas dalam memiliki beberapa manfaat yaitu dapat menurunkan nyeri, meningkatkan ventilasi paru, meningkatkan oksigenasi darah, menciptakan ketentraman hati, dan dapat mengurangi rasa cemas (*ansietas*). Berdasarkan studi lapangan ditemukan bahwa 45 % remaja putri di SMKN 5 Takalar mengalami dysmenorrhea dan belum pernah mendapatkan edukasi terkait masalah kesehatan reproduksi khususnya penanganan dymenorhea.

## **METODE**

Tahap 1: Persiapan

Tahap ini meliputi kegiatan sebagai berikut:

1. Permohonan surat konfirmasi mitra pengabdian dan berkoordinasi dengan Kepala Sekolah setempat tentang rencana kegiatan yang akan dilakukan
2. Persiapan alat dan instrument pelatihan
3. Membagikan kuesioner kepada siswi tentang identitas dan pengetahuan mengenai dysmenorhea, klasifikasi dysmenorhea, etiologi dysmenorrhea tanda dan gejala dysmenorhea, dan penerapan *Acupressure Therapy*
4. Mempersiapkan siswi yang akan mengikuti kegiatan Program penerapan *Acupressure Therapy*
5. Mempersiapkan materi, *manual book* dan perlengkapan yang akan dipakai selama proses pelatihan.

Tahap 2: Pelaksanaan Pada tahap ini dibagi lagi menjadi dua tahapan, yaitu:

Tahap pertama:

1. Pre test, yang diberikan melalui kuesioner untuk menilai pengetahuan terkait pengetahuan mengenai *dysmenorhea*, dan Penerapan *Acupressure Therapy*
2. Menilai hasil pre test
3. Penyuluhan pengetahuan mengenai *dysmenorhea*, ada *Acupressure Therapy* yang dilakukan melalui metode ceramah, tanya jawab, dan diskusi dengan menggunakan layar LCD dan membagikan leaflet pada siswi yang dilibatkan
4. Post test yang diberikan melalui kuesioner untuk menilai pengetahuan terkait pengetahuan mengenai *dysmenorrhea* dan Penerapan *Acupressure Therapy*
5. Menilai hasil post test

Tahap Kedua : Penerapan *Acupressure Therapy* Mempersiapkan alat dan bahan simulasi Matrax

1. Mempersiapkan ruangan simulasi di aula
2. Mengumpulkan siswi di aula
3. Melakukan demonstrasi *Acupressure Therapy* yang di fasilitasi oleh tim pengabdian
4. Tim enumerator mengobservasi *Acupressure Therapy* yang dilakukan oleh siswi sesuai SOP menggunakan lembar observasi

Tahap Ketiga : Pembuatan *manual book* SOP *Acupressure Therapy* khusus remaja putri

1. Mengumpulkan materi di berbagai literature
2. Merangkum SOP *Acupressure Therapy* khusus remaja putri
3. Mencetak manual book
4. Membagikan manual book ke pihak sekolah sebagai referensi

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Mengadakan penyuluhan terkait penerapan acupressure therapy dalam menurunkan tingkat dysmenorrhea pada remaja putri meliputi pengertian *Acupressure Therapy* , tujuan *Acupressure Therapy*, manfaat *Acupressure Therapy*, langkah-langkah *Acupressure Therapy*. Penyuluhan dilakukan oleh 39 siswi. Penyuluhan tersebut diawali dengan pre test untuk menilai tingkat pengetahuan siswi terkait *Acupressure Therapy*. Hasil yang diperoleh bahwa setelah dilakukan *Acupressure Therapy* tingkat pengetahuan dan keterampilan remaja putri meningkat.

Tabel 1.  
Tingkat *Dismenorea* Sebelum diberikan *Acupressure Therapy* (n=39)

Tingkat <i>Dismenorea</i>	Jumlah	
	f	%
Nyeri Ringan (1-3)	18	46,2
Nyeri Sedang (4-6)	18	46,2
Nyeri Berat Terkontrol (7-9)	3	7,7

Tabel.1 diketahui bahwa tingkat *dismenorea* berada pada nyeri ringan yaitu sekitar 18 siswi atau sebesar 46,2%, nyeri sedang yaitu sekitar 18 siswi atau sebesar 46,2%, dan nyeri berat terkontrol yaitu sekitar 3 siswi atau sebesar 7,7%.



Gambar 1. edukasi Penerapan *Acupressure Therapy* Gambar 2. Simulasi Penerapan *Acupressure Therapy*

Tabel 2.  
Tingkat *Dismenorea* Sebelum diberikan *Acupressure Therapy* (n=39)

Tingkat <i>Dismenorea</i>	Jumlah	
	f	%
Nyeri Ringan (1-3)	35	89,7
Nyeri Sedang (4-6)	4	10,3

Tabel 2 diketahui bahwa tingkat *dismenorea* terbanyak adalah nyeri ringan yaitu sebanyak 35 siswi atau sebesar 89,7% dan tingkat *dismenorea* terkecil adalah nyeri sedang yaitu sebanyak 4 siswi atau sebesar 10,3%. Menurut (Gita Kostania, Kuswati, 2019) bahwa titik Li4 adalah titik sentral meridian usus besar yang berperan sebagai *antispasmodic* atau penenang yang digunakan untuk mengatasi nyeri pada lambung, usus, uterus ataupun nyeri saat menstruasi. Efek penekanan pada titik ini dapat melepaskan hormon *endorphine* sesuai dengan yang dibutuhkan oleh tubuh dengan merangsang sistem *endokrin*. *Endorphine* merupakan penghilang rasa sakit yang dihasilkan oleh tubuh secara alami, terdiri dari molekul-molekul *peptida (protein)* yang terbuat dari zat *beta-lipotropin* dan terdapat pada kelenjar *pituitary* (Tyas JK, Ina AA, Tjondronegoro P 2018)

## SIMPULAN

Kesimpulan dalam kegiatan PkM ini bahwa terjadi peningkatan pengetahuan remaja putri tentang penerapan *Acupressure Therapy* dalam menurunkan *dysmenorrhea* pada remaja putri. selain tingkat pengetahuan yang meningkat keterampilan remaja putri mengalami peningkatan tentang cara menangani *dysmenorrhea* setelah dilakukan demonstrasi.

## DAFTAR PUSTAKA

- Astiza V, Indrayani T, Widowati R. Pengaruh Akupresur Terhadap Intensitas Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri Di Wilayah Rw . 03 Kelurahan Margahayu Utara Kecamatan Babakan Ciparay Kota Bandung. 2021;4(1):94–103.
- Panggabean NSH. Pengaruh AKupresur Terhadap Dismenore pada Remaja di SMP Swasta Islam Terpadu Siti Hajar Medan. Repos Institusi USU. 2019;1–53.
- Siagian JLS. Faktor Yang Memengaruhi Terjadinya Dismenore Pada Remaja Putri Di SMAK Fides Quaerens Intellectum Kefamenanu Tahun 2017. J Inov Kesehat. 2019;1(1):11–5.
- Ari Susanti Y. Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Intensitas Dismenore Pada Remaja Di Desa Cengkok Kabupaten Kediri Tahun 2015. Kesehatan Ibu dan Anak [Internet]. 2016;2(1):10–7. Available from: <http://jukia.medikawiyata.ac.id/index.php/jkia/article/download/30/7>
- Setiawan SA, Lestari L. Hubungan Nyeri Haid (Dismenore) dengan Aktivitas Belajar Sehari-Hari Pada Remaja Putri Kelas VII Di SMPN 3 Pulung. J Delima Harapan. 2018;5(1):24–31.
- Jama F. Pengaruh Massase Eflurage Abdomen Terhadap Penurunan Dismenore Primer Pada Remaja Putri.
- Eirawati A. Pengaruh Endorphin Masase Terhadap Rasa Nyaman Selama Proses Persalinan di Puskesmas Mahalona Kabupaten Luwu Timur. J Chem Inf Model. 2018;53(9):1–7.

- Sari AP, Usman A. Efektifitas Akupresur Terhadap Dismenore Pada Remaja Putri. *J Kedokt dan Kesehatan* [Internet]. 2021;17:196–202. Available from: <https://jurnal.umj.ac.id/index.php/JKK>
- Tri Nurhidayati. Perbandingan Endorphine Massage Dan Akupresure Titik San Yin Jiao Pada Penurunan Nyeri Dismenorea Primer Siswi SMAN 7 Bengkulu Utara. 2021;(april):2021.
- Budiarti D. Hubungan Akupressur dengan Tingkat Nyeri dan Lama Persalinan Kala I pada Ibu Primigravida di Garut. Pengaruh Akupresur Lo4 (he kuk) dan Thai Cong terhadap Tingkat Nyeri Persalinan Kala I pada Ibu Bersalin [Internet]. 2018;9(0906573780):1–92. Available from: <http://lontar.ui.ac.id/>
- Sari S amelia. Pengaruh Teknik Akupresure Terhadap Perubahan Skala Nyeri Pada Klien Post Operasi Sectio Caesarea Di Rsud 45 Kuningantahun 2017. 549;2017. מים והשקיה (6):40–2.
- Fitria F, Haqqattiba'ah A. Pengaruh Akupresur dengan Teknik Tuina terhadap Pengurangan Nyeri Haid (Disminore) pada Remaja Putri. *J Ners dan Kebidanan (Journal Ners Midwifery)*. 2020;7(1):073–81.
- Wijayanti H, Selviana. Akupresure sanyinjiao point mampu menurunkan intensitas nyeri disminorhea primer. *J SMART Kebidanan Sekol Tinggi Ilmu Kesehat Karya Husada Semarang*. 2019;5(2):70–6.
- Gunawati A, Nisman WA. Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Tingkat Dismenorea di SMP Negeri di Yogyakarta. *J Kesehatan Reproduksi*. 2021;8(1):8.
- Horman N, Manoppo J, Meo LN. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Dismenore Primer Pada Remaja Puteri Di Kabupaten Kepulauan Sangihe. *J Keperawatan*. 2021;9(1):38.
- Handayani R. Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Dismenorea Pada Remaja Putri Kelas X Di SMA Swasta Muhammadiyah 10 Rantauprapat Tahun 2020. *J Gentle Birth* [Internet]. 2022;5(1):50–9. Available from: <http://midwifery.journalsenior.com/index.php/ms/article/view/57>
- Husaidah S. Pengaruh Terapi Akupresur Terhadap Intensitas Nyeri Hhaid (Dismenore) Pada Mahasiswa Kebidanan Institut Kesehatan Mitra Bunda 2020. *J Sehat Mandiri*. 2021;16(1):72–81.
- Husaidah S, Ridmadhanti S, Radulima L. Pengaruh Terapi Akupresur Terhadap Intensitas Nyeri Haid (Dismenore) Pada Mahasiswa Kebidanan Institut Kesehatan Mitra Bunda 2020. *J Sehat Mandiri*. 2021;16(1):72–81.
- Aningsih F, Sudiwati NLPE, Dewi N. Pengaruh Pemberian Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid (Dismenore) Pada Mahasiswi Di Asrama Sanggau Landungsari Malang. *Nurs News (Meriden)*. 2018;3(1):95–107.

Z NI, Haniarti, Hengky HK. Efektifitas pemberian teknik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan nyeri haid (disminore) pada remaja putri Asrama Tahfizh Pondok Pesantren DDI AD Mangkoso. *J Ilm Mns Dan Kesehat.* 2020;3(2):199–205.

Gita Kostania<sup>1</sup>, Kuswati<sup>2</sup> AF. Akupressure Pada Titik Hegu Untuk Mengatasi Nyeri Menstruasi. 2019;10(2):50–9.

Tyas JK, Ina AA, Tjondronegoro P. Pengaruh Terapi Akupresur Titik Sanyinjiao Terhadap Skala Dismenore. *J Kesehat.* 2018;7:1–6.